
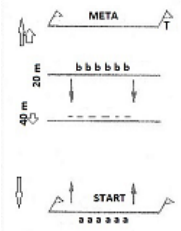





## KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ U14 ( SP klasy IV-VI )

<b>TEMAT ZAJĘĆ</b> <b>Skok wzwyż - ćwiczenia przygotowawcze I</b>		<b>Część główna</b> <b>50'-55'</b>	<b>Podział grupy na 3 zespoły( w tym prawonożni skoczkowie) ( 3 stacje).</b> <b>Ćwiczenie na stacji wg ustalonej kolejności.</b> 1i 2 stacja- skok wzwyż techniką naturalną ( 2 stacja, skoczkowie prawonożni) 3 stacja- bieg slalomem pomiędzy pachołkami <b>Ćwiczenia kształtujące:</b> Ćwiczenia w parach: <b>Mięśnie brzucha:</b> z leżenia tyłem, nogi lekko ugięte w kolanach- skrętoskłony, partner trzyma za stawy skokowe 2 x 10-12x <b>Mięśnie grzbietu :</b> z leżenia przodem dłonie na karku, unoszenie tułowia w górę, partner trzyma za stawy skokowe 2 x 10-12x <b>Mięśnie ramion :</b> z podporu przodem uginanie i prostowanie ramion, partner trzyma za stawy skokowe, pomagając w wykonaniu „pompek” 2 x 6-8x
			
<b>CELE PODSTAWOWE</b>	<b>CELE POZOSTAŁE</b>	<b>UWAGI:</b> <b>A.</b> W zabawie- <i>Lap złodzieja</i> odległość między złodziejami a piłkami należy właściwie ustalić, biorąc pod uwagę możliwości szybkościowe uczestników. <b>B.</b> W skoku wzwyż techn. naturalną rozbieg po prostrej z 3-5m, lądowanie na nogę wymachowa <b>C.</b> W biegu slalomem szybkość biegu wzrasta z każdym, kolejnym wejściem w łuk	
<b>MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT</b>	SALA GIMNASTYCZNA, BOISKO, piłki palantowe, tyczki slalomowe, materace gimnastyczne, zeskokcznia – materac, stojaki, guma ( poprzeczka), pachołki, miara , gwizdek,		
<b>Tok zajęć</b>	<b>Opis</b>		
<b>Czynności porządkowo-organizacyjne-6'</b>	Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć ; - <u>podgadanka</u> : ćwiczący siedzą na obwodzie koła; trener objaśnia konkurencję skoku wzwyż- rozwój technik		
<b>Cz. wstępna Rozgrzewka-20'-22'</b>	<b>Rozgrzewka- ćwiczenia wstępne</b> 1.Trucht 5' , ćwiczenia ogólnorozwojowe lokomocyjne 4' na odc. 10-15m przerwa powrotna w marszu lub w truchcie- zależnie od poziomu przygotowania fizycznego: krążenia ramion-RR w truchcie, w podskokach; w truchcie uderzanie piętami o pośladki w rytmie; na przemian lewą nogą LN, i PN w bezkroku: uderzanie piętą co 2 krok: w truchcie unoszenie uda do poziomu w bezkroku , co drugi krok, LN i PN <b>Zabawa bieżna- Lap złodzieja :</b> Podział grupy na dwa zespoły. Zespoły ustawiają się w szeregu się na liniach, odpowiednio <b>a</b> i <b>b</b> twarzami do siebie. Na sygnał jednocześnie startują oba zespoły. Zespół <b>b</b> zabiera piłeczki i biegnie z powrotem do mety. Zespół <b>a</b> goni uciekających, za każdego schwytanego przed metą otrzymuje pkt. <b>Ćwiczenia gibkościowe skoczka wzwyż-</b> 1.Mostek 5-6x 2.Ze stania na RR mostek 2-3x 3. „Chodzenie” w mostku na barkach 2x 3-4m ( materace szt 2). Przesuwamy się w tył na barkach za pomocą nóg, utrzymując łuk napięty	  <p>Zabawa „Lap złodzieja”      „chodzenie” w mostku</p>  <p>Skok wzwyż techniką naturalną</p>  <p>Bieg slalomem pomiędzy pachołkami</p>	
		<b>Część końcowa – 3' trucht leniwy,</b> <b>5' Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.</b>	